

Психологические аспекты стресса в работе менеджера

Миронович Д.Д.

Научный руководитель к.п.н., доцент Володько О.М.

Белорусский национальный технический университет

Стресс – это эмоциональное напряжение личности.

Опасности стресса:

- угнетение иммунной системы человека, что снижает его сопротивляемость болезням;
- снижение работоспособности.

Основные причины возникновения синдрома менеджера:

- несоблюдение гигиены труда;
- излишняя тяга к работе;
- однотипная деятельность;
- завышенные требования руководства;
- вынужденная необходимость общения.

Стресс-менеджмент – процесс управления стрессом, который включает в себя три направления: профилактика стрессоров, уменьшение напряжения от стрессоров и организацию системы преодоления их негативных последствий.

Стресс-менеджмент на уровне организации содержит в себе такие мероприятия:

- равномерное распределение рабочей нагрузки;
- специальные проекты управления стрессами;
- социальная помощь персонала;

- формирование подходящего организационного климата (содействие участников в процессе принятия решений; командные и проектные формы организации труда).

- точное установление должностных обязанностей и пределов личной ответственности;

- стремление самих сотрудников научиться преодолевать стрессовые ситуации.

Тайм-менеджмент нужен для того, чтобы более результативно применять существующий запас времени.

Основные функции тайм-менеджмента: планирование, организация процессов по использованию времени, контроль за соблюдением принципов.